



7/21 (火)

土用丑の日～うなぎの蒲焼風錦糸丼

(材料)

A さんまの缶詰：1缶
はんぺん：1/2枚
鶏ひき肉：30g
豆腐：1/8丁
片栗粉：大さじ1

サラダ油

蒲焼のたれ（市販のもの）

刻み海苔

酒

ごはん

錦糸卵

- ① A の材料をフードプロセッサーにかける。
- ② フライパンに油を熱し、①をうなぎの形のように焼く。
- ③ 片面焼けたら返し、刻み海苔を散らして、酒少々を振る。
- ④ 蒲焼のたれを入れて絡める。
- ⑤ 丼にごはんを盛り、錦糸卵を乗せ、焼きあがった④をのせる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。